

# 給食だより10月

暑かった夏もようやく和らぎ、朝晩もずいぶんと涼しくなってきました。夜聞こえてくる虫の音からも秋の訪れを感じます。

実りの秋、スポーツの秋、読書の秋…様々な秋がありますが、子どもたちにとっては食欲の秋が一番のようで、お昼の給食のときには「先生！ごはん大盛りにしてね！」という声がたくさん聞こえるようになってきました。これからも子どもたちがもりもり食べてくれる、おいしい給食を作りたいと思います。



## なぜ秋になると食欲がわくの？？

秋は旬の果物や魚が市場に多く出まわり始める季節です。暑い夏を乗り越え、体力とともに食欲が回復して、これらの旬の食材を食べて身体が栄養をつけようとするためです。

## 楽しい経験が子どもの食欲を導きます。

- ◎たくさん遊んだあとに食事をする。  
→お腹がすいた状態で食事をするとごはんがより美味しく感じますね。
- ◎お家の方やお友達と一緒に料理したものを食べる。  
→調理の過程を知ることで食への関心が高まります。
- ◎自分で育てた野菜や果物を食べる。  
→残さず食べようとする意欲につながります。

ご家庭で作るのにおすすめのおやつをご紹介したいと思います☆

～～～豆腐入り白玉団子～～～

材料 4人分

◎白玉粉	…80グラム
◎豆腐(絹)	…1/4丁
A きな粉	…大人用スプーン4杯
A 砂糖	…大人用スプーン2杯半
A 塩	…子ども用スプーン1/5杯

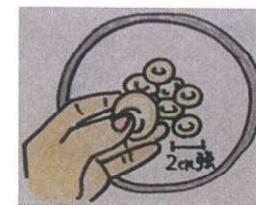


①Aをよく混ぜておく。

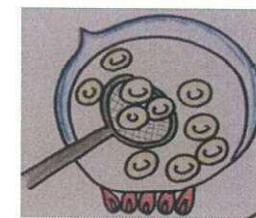
②ボウルに豆腐と白玉粉を入れ、豆腐を手で握って崩し、耳たぶくらいの固さになるまでこねる(このとき豆腐の水切りは不要です。)



③丸めたお団子の真ん中を少しきぼませる。(大きさの目安は直径2cm強です)



④沸騰した湯の中に入れ、浮き上がって1~2分ほどで湯から上げる。



⑤水気を切った団子を④に入れてまんべんなくきな粉をまとわせる

秋は美味しいものがたくさんです。秋の味覚を満喫するとともにぜひご家庭でもお子さんと一緒に手作りのおやつを作ってみてはいかがでしょうか？